

Checkliste zum Gedanken machen:

Wollt ihr zusammen in den Kreißsaal? Wenn nicht, wer soll mitkommen?

Wo soll der Mann/die Begleitung stehen? Was soll er machen/ nicht machen?

Wo soll das Kind nach der Geburt hingelegt werden? (Vergesst nicht, das auch eurer betreuenden Hebamme mitzuteilen!!)

Wer schneidet die Nabelschnur durch?

Wie wollt ihr die Zeit nach der Geburt gestalten? Wer kann helfen?

Schreibt einen Wunschzettel an den anderen, steckt beide in einen Umschlag und ein paar Wochen nach der Geburt holt ihr ihn zur Erinnerung hervor!

Sachen, die man gut vorher üben kann.

Gebärpositionen

Schmerzlinderung (Was tut euch gut, wenn euch etwas weh tut?)

„Kennenlernen“ eures Körpers (z.B. durch Yoga/Körperübungen etc.), um Atemtechniken zu üben

